

## E-Bike-Gruppe

Etwas flotter und in einem weiteren Umkreis sind wir auf asphaltierten wie auch auf zugelassenen Waldwegen unterwegs. Bergauf macht Radeln plötzlich wieder richtig Spaß und auch auf der Ebene kommen wir gut voran. Das Tolle dabei – Du kannst selbst entscheiden wieviel Unterstützung Du beim Radeln zulässt und ganz nach eigenem Empfinden Dich anstrengen, oder locker in der Gruppe mitradeln.

Ausgebildete Übungsleiter\*innen mit zusätzlicher Qualifikation als „Pedelec Instruktor“ sorgen für wöchentlich neue, abwechslungsreiche Strecken und stehen mit Rat und Tat unterstützend zur Seite.

## E-MTB-Gruppe

Mit elektrischem Rückenwind erkunden wir mit dem E-MTB die Berge und Wälder des Ostalb Kreises. Geführt von erfahrenen Bikeguides werden auch mal steilere Anstiege und technisch leichtere Wege befahren. Der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund und bei den Touren werden auch mal Tipps zur richtigen Fahrtechnik und Ausrüstung gegeben.

Angesprochen sind alle die Biker\*innen, welche es sich mit der neuen Gattung E-Mountainbike zutrauen, auf mountainbike-spezifischen Wegen zu fahren. Probiert es einfach aus.

## Für alle Gruppen

Das Wechseln zwischen den Gruppen ist wöchentlich problemlos möglich. Gruppendynamik spornt nicht nur zu Leistung an, sie macht vor allem viel Spaß! Die Auswahl an Gruppen stellt sicher, dass jeder die Gruppe findet, die zu ihm passt. Alle Gruppenleiter\*innen sind ausgebildete Übungsleiter\*innen und haben viel Erfahrung. Die Teilnahme am AOK-Radtreff ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Wir radeln alle mit Helm auf eigene Gefahr!**

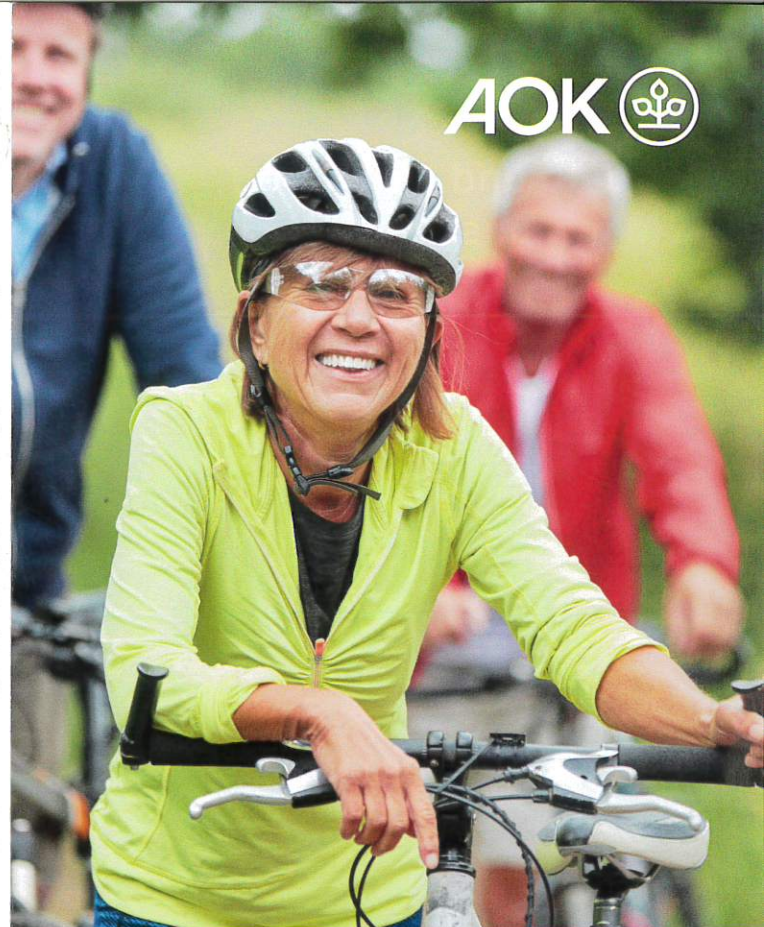
### Radtouren 2022 des RKV Hofen

|            |           |                                  |
|------------|-----------|----------------------------------|
| 16.04.     | 14.00 Uhr | Osterbrunnentour                 |
| 20.04.     | 18.00 Uhr | 1. Radtreff 2022 (AOK)           |
| 01.05.     | 10.00 Uhr | Maitour                          |
| 26.05.     | 10.00 Uhr | Vatertagstour                    |
| 19.06.     | 09.00 Uhr | Hitzkuchentour                   |
| 16.-17.07. |           | 2-Tages-Radtour                  |
| 07.08.     | 09.00 Uhr | Monatsradtour                    |
| 04.09.     | 09.00 Uhr | Monatsradtour                    |
| 14.09.     | 18.00 Uhr | Letzter Radtreff (AOK)           |
| 17.09.     | 14.00 Uhr | 1. MTB Samstagsradtreff (AOK)    |
| 21.09.     | 18.30 Uhr | Radtreffabschluss ohne Radfahren |

### Weitere Informationen unter:

RKV-Hofen, Peter Woletz, Tel.: 07361- 68681

E-Mail: radtreff@rkv-hofen.de, www.rkv-hofen.de



AOK 

# AOK-Radtreff 2022

**RKV Hofen – rrc-aalen**

Jeden Mittwoch 18 Uhr vom 20.04 bis 14.09.2022  
Parkplatz Talschule Wasseralfingen

**AOK Infotelefon 07361 584-173**

**GESUNDNAH**

AOK Ostwürttemberg  
Die Gesundheitskasse.





## Radeln und trainieren Sie mit uns.

**Radfahren und Gesundheit,** seit 1991 besteht unser Radtreff und wird derzeit von 10 Radtreffeiter\*innen betreut, alle ausgebildete Übungsleiter\*innen im Radsport.

Eine schonende Belastungsform, aber auch ein hoher Erlebnissfaktor in der Gruppe, in der schönen Natur und an frischer Luft prädestinieren das Radfahren geradezu als klassische Ausdauersportart für jegliche Altersbereiche.

Herz-Kreislaufsystem, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden durch diese vor allem gelenkschonende Sportart trainiert, tragen somit zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge bei und das alles kostenlos mit hohem Spaß- und Erlebnissfaktor.

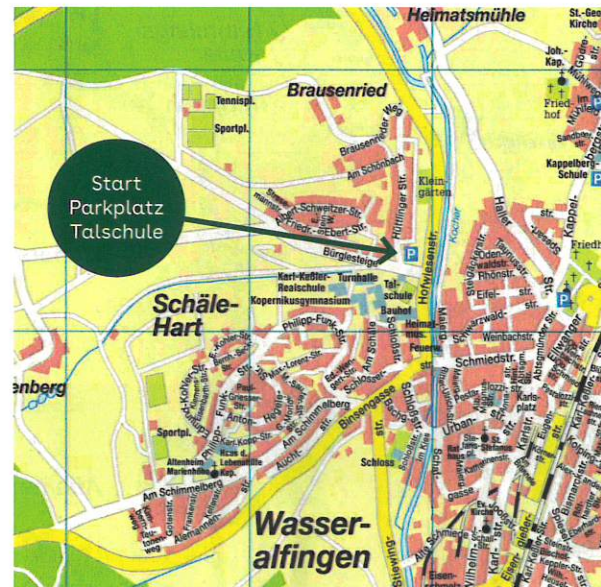
Auch wenn Sie schon länger kein Fahrrad mehr benutzt haben – trauen Sie sich – wir freuen uns auf Sie!

Auf die Räder,  
fertig,  
los!

## Tourenrad-Gruppe

Für Einsteiger\*innen im Radfahren ist unsere Tourenradgruppe der ideale Beginn, um Spaß am Radfahren zu erhalten. Wir fahren gemütliche Touren auf befestigten Wegen abseits des Verkehrs. Die Topographie der Ostalb hat Hügel und Berge, welche aber mit der Tourenradgruppe weitgehend umfahren werden. Andererseits wird das Tempo den Teilnehmern angepasst. Wenn Steigungen zu steil sind, wird das Fahrrad auch mal geschoben.

Vom Beginn im April steigert die stetige Teilnahme Kraft, Ausdauer und Kreislauf. Bei Saisonende fährt jeder Teilnehmer die Saisonanfangstouren lockerer und leichter als zu Beginn.



## Mountainbike-Gruppe

Unsere Touren verlaufen zum größten Teil auf geschotterten und zugelassenen Waldwegen. Ausgehend von unserem Startplatz müssen die geteerten Straßen/Wege zu allererst überwunden werden. Es werden Berge erklommen, aber auch flache Strecken sind zum Aufwärmen und Ausklingen der Touren eingebaut. Vermittlung von Fahrtechnik und Fahrradtechnik während der Ausfahrten.

Die schönsten und teils unbekanntes Landschaften des Ostalbkreises werden von den Teilnehmern durch die Tourguides „erfahren“.

## Damen-MTB-Gruppe

Bei unserer neuen Gruppe sind die Teilnehmerinnen in einer kleinen, reinen Frauen-Gruppe eingeteilt. Hier könnt ihr Euch ganz in Ruhe und ohne Druck voll und ganz auf Euch selbst konzentrieren. Wir zeigen Euch die schönsten Ecken des Ostalbkreises auf mountainbike-spezifischen Wegen. Das Tempo wird so angepasst, dass jede mitkommt und ihren Spaß am mountainbiken hat.

„Eine Gruppe von Frauen für Frauen von der Anfängerin bis zur fortgeschrittenen Fahrerin.“